

<<太极养生功法撷集>>

图书基本信息

书名：<<太极养生功法撷集>>

13位ISBN编号：9787500939191

10位ISBN编号：7500939191

出版时间：2010-12

出版单位：人民体育

作者：沈爱华

页数：155

版权说明：本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问：<http://www.tushu007.com>

<<太极养生功法撷集>>

内容概要

中华大地从古至今流传的养生门派众多，方法衍杂，不外乎吐纳导引，肢体运动，循经按摩，要领不外乎以松静自然为多。

沈爱华女士所编著的太极养生功法，不仅能强身健体、延年益寿，而且能增进精神上的修养，达到修身养性之目的。

从而取得涵养道理，陶冶性情，有病治病，无病强身之大用。

通过太极功法锻炼，气走经络，意守穴位，来掌握自身的内在行动，来调动增强人体各部分的机能，激发人体固有的潜力，从而使人体心身机能得到加强而祛除疾病，达到弱可强、老而壮的功效。

<<太极养生功法撷集>>

作者简介

沈爱华女士，1937年生于中国广州市。

1959年毕业于广东工学院“工企电气化工程系专业”；1964年毕业于广州市业余大学“电机发配电工程系”专业；1989年毕业于澳大利亚技术学院“时装设计”专业。

从事电气工程技术科研、建筑装饰工艺及进出口贸易、时装设计等工作，是一位电气工程师、时装设计师、太极拳名师、杨式太极拳传人。

现任澳大利亚世界永年太极拳联盟教练；香港世界永年太极拳联盟会会长、副总教练；香港弘华太极学会创会会长；深港弘华太极拳辅导中心主任；深圳武术协会常务理事；香港太极总会杨式太极拳导师；高级私家太极拳(深、港、澳)导师；中国台山市太极联谊会顾问。

<<太极养生功法撷集>>

书籍目录

第一章 一阴一阳之谓道第二章 太极拳养生功法的基本特点 第一节 涵养道德 第二节 中医学理论是太极养生功法的主要理论依据 第三节 太极养生功法有静有动,动静兼修 第四节 太极养生功法简便易学,不出偏差第三章 太极养生功法之中医学说基础 第一节 阴阳论 第二节 五行论 第三节 气、血、津液三宝第四章 经络论 第一节 经络的概念 第二节 十二经脉的命名、分类、走向、交接及流注次序 第三节 奇经八脉 第四节 十四经脉及穴位名称与主治病症图解第五章 论太极拳养生功法及其效应附录后记

<<太极养生功法撷集>>

版权说明

本站所提供下载的PDF图书仅提供预览和简介，请支持正版图书。

更多资源请访问:<http://www.tushu007.com>